

GUÍA DE BOLSILLO · RAÍZ VIVA

Cuidarte sin gastar de más.

Cuidar tu azúcar no tiene que vaciarte la cartera. Esta guía te enseña dónde gastar, dónde no, y todo lo que tienes derecho a recibir sin pagar un peso.

PRECIOS REALES DE MÉXICO, 2026 · RAIZVIVA.APP

LO QUE EL IMSS TE DA GRATIS

Antes de comprar nada, pide lo que ya es tuyo.

Si eres derechohabiente, el IMSS cubre mucho más de lo que la gente cree. No te lo van a ofrecer: lo tienes que pedir. Esto es gratis, te corresponde, y mucha gente lo paga afuera sin saber.

- **1. Tu medicina del cuadro básico**

Metformina, glibenclamida, acarbosa e insulina (NPH y glargina, con disponibilidad limitada) son **gratis** en tu Unidad de Medicina Familiar. Si te dicen que no hay, pide que lo anoten y vuelve: es tu derecho.

- **2. Tus análisis de laboratorio**

Glucosa, hemoglobina glucosilada (HbA1c), perfil de lípidos y función renal: todos cubiertos. Una HbA1c por fuera cuesta entre \$250 y \$500. En el IMSS, **cero**. Pídelo con ese nombre exacto.

- **3. DiabetIMSS — el programa que casi nadie usa**

Es un programa de educación y seguimiento para personas con diabetes: consultas, control y orientación, sin costo. Pregunta en tu clínica: “**¿Me pueden inscribir en DiabetIMSS?**”

- **4. Consultas y referencia a especialista**

Tu médico familiar, y la referencia a endocrinología cuando hace falta, están cubiertos. No pagues consulta privada para algo que tu clínica puede dar.

LO QUE EL IMSS NO CUBRE (PARA QUE NO ESPERES EN VANO)

Medicamentos nuevos tipo Ozempic, Wegovy o Mounjaro (GLP-1), el monitoreo continuo de glucosa y, en general, las tiras reactivas para medir en casa. Eso corre por tu cuenta, y es justo donde esta guía te ayuda a gastar menos.

LUCÍA TE RECUERDA

Sin seguro, una persona con diabetes tipo 2 controlada gasta entre \$2,500 y \$6,000 al mes. Aprovechar lo del IMSS es el ahorro más grande que existe. Empieza por ahí, hija.

EL GLUCÓMETRO Y LAS TIRAS

El aparato es barato. Las tiras son el gasto real.

Aquí está el truco que nadie te dice: el glucómetro casi lo regalan, porque ganan dinero con las tiras. Por eso lo que importa no es el precio del aparato: es el precio de la tira que usa.

PRODUCTO (PRECIOS MÉXICO, 2026)	PRECIO APROX.
Glucómetro Accu-Chek Active (kit con lancetas)	\$195 – \$373
Glucómetro Accu-Chek Instant (kit)	~\$610
Tiras Accu-Chek Active, 25 piezas	~\$195
Tiras OneTouch Ultra, 50 piezas	~\$358
Lancetas Accu-Chek Softclix, 25 piezas	~\$80
Kit On Call con 100 tiras + 100 lancetas	opción rendidora

- **Elige el aparato por la tira, no al revés**

Antes de comprar un glucómetro, pregunta cuánto cuestan sus tiras y si las encuentras fácil cerca de ti. Un aparato regalado que usa tiras carísimas o difíciles de hallar te sale más caro a la larga.

- **Compra las tiras en caja grande**

La caja de 50 casi siempre sale más barata por tira que la de 25. Si mides seguido, conviene. Solo revisa la **fecha de caducidad**: no compres más de lo que vas a usar antes de que venzan.

- **Compara antes de pagar**

Usa la herramienta “**Quién es quién en los precios**” de Profeco (profeco.gob.mx). El mismo paquete de tiras cambia de precio entre farmacias del Ahorro, Guadalajara, YZA y las de genéricos. La diferencia paga el mandado.

LUCÍA TE RECUERDA

No tienes que comprar la marca más cara para que el número sea confiable. Lo que importa es medir bien y a la misma hora. El aparato sencillo, bien usado, te dice la verdad igual que el caro.

MEDIR CON CABEZA

No tienes que picarte todos los días para llevar control.

Mucha gente gasta una fortuna en tiras porque mide sin estrategia. Si tu azúcar ya está más o menos estable y no usas insulina, medir con cabeza ahorra muchísimo sin perder el control. (Si usas insulina, sigue lo que diga tu doctor.)

- **Mide en pares, no al azar**

En vez de una medición suelta, mide **antes y dos horas después** de una comida: eso te enseña qué te sube el azúcar. Una tortilla de información vale más que cinco mediciones sin sentido.

- **Rota la comida que revisas**

Un día revisa el desayuno, otro la comida, otro la cena. En una semana ya conoces tus tres comidas con pocas tiras, en lugar de gastar midiendo lo mismo siempre.

• Mide más solo cuando algo cambia

Si te sientes mal, cambiaste de medicina, o andas enferma: ahí sí mide más seguido. El resto del tiempo, con un esquema fijo basta. Guarda las tiras para cuando de verdad importan.

LA MAÑANA ES LA MÁS IMPORTANTE

Si solo pudieras medir una vez, mide en ayunas. El número de la mañana te dice cómo trabajó tu cuerpo toda la noche: es el más revelador de todos.

LUCÍA LO HACE FÁCIL

No tienes que apuntar nada en cuadernos ni apps complicadas. Me mandas tu número o una foto del aparato, y yo lo guardo por ti. Así sabes cuándo medir y cuándo descansar, sin desperdiciar una sola tira.

PROTEÍNA BUENA, BARATA

Comer para tu azúcar no es comer caro.

La proteína es lo que sostiene tu azúcar estable, y no necesitas carne cara para tenerla. Estas son las fuentes más rendidoras de México, las que dan más proteína por peso.

FUENTE DE PROTEÍNA	POR QUÉ CONVIENE
Huevo	La proteína buena más barata que existe. En central de abasto, el kilo ronda los \$30-\$55. Rinde en desayuno, en guisos, en todo.
Frijol y lenteja	7 a 9 g de proteína por porción, mucha fibra, centavos por plato. La fibra ayuda a que el azúcar suba más despacio.
Pescado en lata	Atún y sardina: proteína y omega-3 que cuida el corazón. La sardina suele ser más barata.

FUENTE DE PROTEÍNA	POR QUÉ CONVIENE
Pollo	Más barato que la res, menos grasa que el cerdo. La pierna y el muslo rinden más por peso que la pechuga.
Soya texturizada	Casi pura proteína en seco, baratísima, se hidrata y rinde en guisos y picadillos. Pocos la conocen.

• La regla del plato, sin gastar

Proteína primero (huevo, frijol, pollo), verdura al lado, y la tortilla al final, no al revés. El orden en que comes cambia cómo sube tu azúcar, y no cuesta un peso más.

LUCÍA TE RECUERDA

Tu abuela tenía razón: frijol con huevo y una tortilla de maíz nixtamalizado es de las comidas más completas y baratas que hay. Lo natural casi siempre es más barato que lo industrial, y mejor para ti.

EL TIANGUIS LE GANA AL SÚPER

Dónde comprar para que rinda más.

El mismo dinero rinde el doble según dónde lo gastes. La comida que cuida tu azúcar —verdura, fruta, fibra— casi siempre está más barata y más fresca fuera del supermercado.

• Tianguis y mercado sobre súper

La verdura y la fruta de temporada cuestan menos en el tianguis y rinden más. Ve al final del día: los marchantes rematan para no llevarse la mercancía.

• De temporada, siempre

La fruta y verdura de temporada está más barata y más rica. Calabaza, nopal, jitomate, zanahoria: baratos, rendidores y amigos de tu azúcar.

• Central de abasto si puedes

Si tienes cómo llegar, la central de abasto tiene los precios más bajos del país (el huevo a \$30 el kilo, por ejemplo). Ponte de acuerdo con una vecina y compren juntas para que rinda el viaje.

• Lee la canasta del PACIC

El gobierno acuerda precios topados de la canasta básica (arroz, frijol, huevo, aceite). Pregunta por esos productos: están pensados para costar menos.

LO QUE NO NECESITAS COMPRAR

Tés “milagro”, suplementos caros, “productos para diabéticos” de etiqueta especial y polvos importados. Casi ninguno sirve, y se llevan el dinero que sí podrías usar en comida de verdad y en tus tiras.

TU PLAN DE GASTO

Un mes de cuidado, sin que duela la cartera.

Junta todo lo de esta guía y así se ve un mes real de cuidado, gastando con cabeza. No es lo mínimo ni lo máximo: es lo sensato.

GASTO DEL MES	DE DÓNDE SALE
Medicina	Gratis en el IMSS (metformina, glibenclamida). Si la compras afuera, busca genérico.
Análisis (HbA1c, etc.)	Gratis en el IMSS. Pídelos por su nombre cada 3–6 meses.
Tiras y lancetas	Tu único gasto fijo real. Con medición en pares y caja grande, mucho menos de lo que crees.
Comida	Proteína barata + tianguis. La despensa que cuida tu azúcar no cuesta más que la que la descontrola.

• El gasto que más ahorra es no enfermarte de más

Una complicación —un pie, un ojo, diálisis— cuesta cientos de veces más que las tiras de todo un año. Cuidarte hoy es el ahorro más grande de tu vida. No es gasto, es lo contrario.

LUCÍA CAMINA CONTIGO

Si un mes el dinero no alcanza para todo, dime. Vemos juntas qué es lo más importante de cuidar ese mes, sin que te sientas mal. Nunca estás sola en esto, ni cuando la quincena está corta.

LA HOJA PARA LA CARTERA

Todo en una hoja, para no olvidar.

Recorta o guarda esta página. Es todo lo de la guía, resumido para cuando vayas a la clínica o al mercado.

En el IMSS, pide (es gratis):

Tu metformina · tu HbA1c y perfil de lípidos · función renal · inscripción a DiabetIMSS · referencia a especialista si hace falta.

Al comprar tiras:

Elige el aparato por el precio de su tira · compra caja de 50 · compara en Profeco · revisa caducidad.

Al medir:

En pares (antes y 2 h después) · rota la comida que revisas · la mañana es la más importante · más seguido solo si algo cambia.

En el mercado:

Proteína barata: huevo, frijol, lenteja, sardina, pollo de pierna, soya · tianguis sobre súper · de temporada · nada de té milagro.

LA FRASE PARA LLEVAR

Cuidarte no es para ricos. Es para quien sabe dónde gastar, y dónde no.

Una última cosa, hija.

Cuando el dinero está corto, lo primero que la gente suelta es su propio cuidado. “Eso puede esperar”, dices, y le das lo poco que hay a todos menos a ti.

Pero tú eres el centro de tu casa. Si tú estás bien, todo se sostiene. Cuidarte no le quita a tu familia: es lo que te deja seguir estando para ellos.

Y como viste en estas páginas, cuidarte bien no cuesta lo que te hicieron creer. Cuesta saber. Y ahora ya sabes.

— Lucía

Raíz Viva acompaña hábitos y orientación; no sustituye la atención de tu médico. Los precios son aproximados, de referencia en México durante 2026, y pueden cambiar según la tienda y la región. Antes de cambiar tu medicación o tu forma de medir, habla con tu doctor.

raizviva.app · Raíz Viva, México